



Kiruna Sportklubb

Årsplanering – säsong 2009-2010

Utvecklingsgruppen

Mål- förbättra testresultaten i styrkeövningar

Mål – JSM 1-3 plats

Mål – KvJ 1-3 plats

Delmål - Norrlands mästare 3 st.

Månad/Period	Träningsmetod	Tävlingar/Läger	Teknik
Juli <u>Återhämtning/</u> <u>uppbyggn. 1</u>	Individuell styrka och kondis		Förbättra svagheter.
Augusti <u>Uppbyggn. 1</u> Fom v.35 <u>Uppbyggn. 2</u>	Individuell Muskel uppbyggn.	Läger i Katterjåkk 21-23/8	Förbättra kondis.
September <u>Uppbyggn. 2</u>	Bålstyrka Maxstyrka Brottning - mängd	Läger i Luleå 12-13/9	Kontakt brottning; livet, dyk Parterr- lyft
Oktober Tom v.43 <u>Uppbyggn.2</u> v.44 <u>Förbered. 1</u>	Brottning – mängd Parövningar Matcher	Haparanda 03/10 Läger i Karungi 17- 18/10 Boden 24/10	Röda zonen, aktiv brottning Parterr- under
November <u>Förbered. 2</u>	Maxstyrka Sit. brottning	Västerås 31/10- 1/11 Murmansk 21-22/11 Cup Haparanda 27- 29/11?	Egen teknik Stående+ forts. i parterr
December <u>Tävlingsperiod</u> V. 51-52 Uppbyggn.1	Sit. matcher Hög intensitet Låg intensitet	DM i Gällivare BK Viking 19-20/12 Sösdala 19-20/12 Läger?	Egen teknik Finslipning Vad bör förbättras?

Månad/period	Träningsmetod	Tävlingar/Läger	Teknik
<u>Januari</u> v.1 <u>Uppbyggn.2</u>	Brottning- mängd Maxstyrka Sit. brottning	Gällivare 9/1 Huskvarna 9/1 Gävle 30/1	Aktiv brottning Parterr både under och över
<u>Februari</u> Förbered. Fom v. 6 <u>Tävlingsp.</u>	Exp. styrka Hög intensitet Tävlingsmatcher	Falkenberg 6/2??? NM 13-14/2 Läger?	Stående + forts. i parterr Egen teknik
<u>Mars</u> <u>Tävlingsp.</u>	Hög intensitet Toppning	Klippan 5-7/3 USM i 27-28/3 JSM i Luleå 13-14/3	Fin slipning Vad bör förbättras?
<u>April</u> <u>Uppbyggn. 1</u>	Låg intensitet Mängdträning	Göteborg 24-25/4 Luleå 17/4 Läger?	Förbättra svagheter
<u>Maj</u> <u>Uppbyggn.1</u>	Mängdträning	Barentskampen Läger?	Indiv. teknik
<u>Juni</u> <u>Uppbyggn.2</u>	Grundstyrka		Tester